

# Auf der Flucht

**Menschen mit Panikattacken werden regelmäßig von einem unerträglichen Gefühl der Angst überschwemmt. Der Weg aus der Angst ist zu schaffen – mit Medikamenten und einer guten Psychotherapie.**



Marina Jany hat ihre Panikattacken überwunden. Heute leitet sie eine Selbsthilfegruppe und hilft Betroffenen.

Ihre allererste Panikattacke hat Marina Jany beim Frisör. Sie lässt sich Strähnchen machen, sitzt mit Silberfolie im Haar auf dem Frisiersessel, trägt einen Umhang um den Hals. Und plötzlich ist es da, dieses Gefühl: Ich erstickte. Ich sterbe gleich. Ich will hier raus. Janys Hals ist wie zugeschnürt, ihr Herz rast, sie schwitzt. „Mir wird gerade schlecht, ich glaube, ich brauche einen Arzt“, kann sie noch stammeln und rennt mit nassen Haaren auf die Straße. Zu Hause ruft sie den Notarzt, der ihr ein Beruhigungsmittel spritzt. „Als ich am nächsten Morgen aufwache, ist das Grauen wieder da. Eine neue Phase beginnt: die Angst vor der Angst.“ Irgendwann kommt die zweite, dann die dritte Panikattacke. Wöchentlich, mitunter sogar täglich wird die junge Frau von einer Welle der Angst und der Panik überschwemmt. Sie lässt sich körperlich durchchecken. Ihre Schilddrüse, ihr Herz werden untersucht. „Organisch war ich ganz gesund“, sagt Jany. Ein Neurologe diagnostiziert schließlich eine Angststörung und verschreibt ihr Beruhigungsmittel. Wirklich helfen kann er ihr nicht. Heute, mehr als drei Jahrzehnte später, weiß Marina Jany, dass die Situation beim Frisör ein typischer Auslöser für eine Panikattacke

war. „Man meint, dass man der Situation total ausgeliefert ist. Eine Situation, aus der man nicht flüchten kann.“

## Angst ohne Funktion

Flucht – ein Stichwort, das den Kern einer Panikattacke treffend beschreibt, wie Prim. Assoc. Prof. Priv.-Doz. Dr. Martin Aigner, Leiter der Klinischen Abteilung für Erwachsenenpsychiatrie im Universitätsklinikum Tulln, erklärt. Denn eine Panikattacke sei letztendlich die Folge eines Fluchtreflexes, den wir als Relikt aus der Vorzeit noch in uns haben. „Es ist ein Verhalten, das durch die Evolution in uns weitergegeben wurde. „Der unüberwindbare Drang, wegzulaufen, verbunden mit einer Veränderung der Wahrnehmung, Tunnelblick und dem Gefühl den Körper zu verlassen: Für unsere Vorfahren sei das angesichts eines gefährlichen Raubtiers durchaus sinnvoll gewesen. Im Leben des modernen Menschen – beim Frisör oder im Supermarkt – sei das fehl am Platz. Angst habe bei einer Panikattacke, wie bei jeder anderen Angststörung auch, ihre ursprüngliche Funktion verloren. „Angst ist wichtig, weil sie uns vor gefährlichen Situationen schützt. Angst per se brauchen



Prim. Assoc. Prof. Priv.-Doz. Dr. Martin Aigner, Leiter der Klinischen Abteilung für Erwachsenenpsychiatrie im Universitätsklinikum Tulln

wir“, betont Aigner. Dort, wo das Angstgefühl allerdings der Situation nicht mehr angemessen ist, wo die Angst so stark ist, dass es zu Vermeidungsverhalten kommt, handle es sich um eine Angststörung. Das könne stark einschränkend sein: „Wenn man zum Beispiel einmal eine Panikattacke im Supermarkt hat, und den Supermarkt fortan als gefährlich einstuft und vermeidet.“ Wer ein solches Vermeidungsverhalten wahrnimmt, sollte sich unbedingt ärztliche Hilfe suchen. „Die Patienten kommen leider oft erst sehr spät. Wenn sie den Job verloren haben, familiäre Probleme auftreten, wenn es schon starke soziale Beeinträchtigungen gibt.“

### Negatives Gedanken-Karussell

Die Folgen ihrer Angststörung waren auch für Marina Jany schwerwiegend. „Nach einem Jahr Krankenstand habe ich meinen Job verloren“, erzählt sie. „Mein Ex-Mann ist zwar sehr hinter mir gestanden. Er hat mir aber viel bis alles abgenommen. Dadurch habe ich mich dann noch mehr isoliert.“ Drei Jahre lang verlässt sie ihre Wohnung kaum. Zwar ist Jany schon früh bei einem Neurologen in Behandlung, der ihr Medikamente, autogenes Training und eine Gesprächstherapie verschreibt. Wirkliche Fortschritte macht sie aber nicht. „Ich habe dann den Arzt gewechselt und bin zur für mich alles entscheidenden Verhaltenstherapie gekommen.“

Ihr gefällt, dass die Verhaltenstherapie nicht nach möglichen vergangenen Ursachen der Panikattacken fragt, sondern im Hier und Jetzt beginnt und in die Zukunft schaut. Das Ziel: das negative Gedanken-Karussell zu stoppen. „Wenn man jahrelang nur denkt, was nicht alles passieren könnte, dann braucht es auch dementsprechend Zeit, um neue Verhaltensmuster und Strategien zu erlernen, die aus dem Teufelskreis wieder herausführen.“ Ihr wird zum ersten Mal bewusst, dass sie es ist, die etwas tun kann. Tun muss, wenn sich etwas ändern soll, wie sie am Beginn der Therapie schockiert feststellt. „Ich habe mir erwartet, dass ich mich hinsetze und zuhöre und die Therapeutin macht den Rest. Aber das spielt's nicht.“ Sie lernt, dass ihre Mitarbeit für den Erfolg entscheidend ist. Ein mühsamer, langwieriger Weg, der sie letztlich aber aus ihrer Angst führt.

Heute leitet Jany eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Panikattacken, die sie vor zwölf Jahren gegründet hat, und erzählt in Vorträgen ihre Geschichte. Ihr wichtigster Rat für Betroffene: „Man soll sich keinesfalls verstecken und isolieren. Niemand braucht sich dafür zu schämen.“ Zum Glück werde heute viel offener über Angststörungen und Panikattacken gesprochen.

### Gute Heilungsprognose

Ob Panikstörungen im Gegensatz zu früher zugekommen haben, sei strittig, weiß der Facharzt

für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin Martin Aigner. Früher sei die Dunkelziffer vermutlich höher gewesen, heute würden Betroffene eher zum Arzt gehen. Allerdings: „Dort, wo es mehr an Entscheidungsmöglichkeiten gibt, steigen die Stressfaktoren. Heute gibt es mehr Wechsel im Beruf, in Beziehungen.“ Konflikte in der Partnerschaft, Arbeitslosigkeit, aber auch Nikotin, Alkohol und Koffein können auslösende Faktoren für Panikattacken sein. Auch Frauen in den Wechseljahren seien häufiger betroffen.

Vorbeugen könne man unter anderem mit körperlicher Fitness. „Wenn man regelmäßig Sport macht, werden Schwitzen und Herzklopfen nicht als gefährlich eingestuft.“ Panik stelle sich so nicht automatisch ein, wenn sich der Herzschlag erhöht. Einzelne Panikattacken habe jeder Dritte in seinem Leben. „Bei einer Panikattacke pro Woche über einen Monat ist aber eine Grenze überschritten, und man sollte sich Hilfe suchen“, sagt Aigner. Die Prognosen seien gut: Bei einer Behandlung mit Antidepressiva zusammen mit einer Psychotherapie sei die Angststörung auf jeden Fall zu überwinden. So wie es auch Marina Jany geschafft hat, die heute sagen kann: „Ich bin wieder ganz gesund geworden und brauche seit Jahren keine Medikamente mehr. Heute lebe ich viel, viel bewusster und schätze das Leben viel mehr.“ SANDRA LOBNIG ■



DACHVERBAND  
NÖ SELBSTHILFE

### HSSG – Hilfe zur Selbsthilfe für Menschen mit Angsterkrankungen, Panikattacken und Depressionen

Gladbeckstraße 1 (im Stützpunkt der Volkshilfe Schwechat), 2320 Schwechat  
**Gruppentreffen:** jeden 1. Donnerstag im Monat, 17:00–18:30 Uhr  
**Gruppenleitung:** Marina Jany, 0660/7776688, marina.jany@gmx.at




[vivea-hotels.com](http://vivea-hotels.com)

## Gesund ins neue Jahr

Nutzen Sie unsere umfangreiche Therapieviefalt und starten Sie schwungvoll ins neue Jahr.

- ◆ 7 Übernachtungen inkl. Halbpension
- ◆ täglich ein gesunder Smoothie
- ◆ 3x vitalisierendes Aromabad
- ◆ Arztgespräch
- ◆ 7 wohltuende Therapien
- ◆ Sauna- und Badelandschaft mit ganzjährig beheiztem Außenschwimmbecken

**von € 615,- bis € 735,-**

Gültig von 04.01. bis 25.02.2018.  
Preise pro Person, zzgl. Ortstaxe; sie variieren je nach Zimmerkategorie

---

**Bad Bleiberg** 04244 90500 . **Bad Eisenkappel** 04238 90500  
**Bad Goisern** 06135 20400 . **Bad Häring** 05332 90500  
**Bad Schönau** 02646 90500 . **Bad Traunstein** 02878 25050  
**Bad Vöslau** 02252 90600 . **Umhausen im Ötztal** 05255 50160